VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

மரவள்ளிக் கிழங்கு தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், மரவள்ளிக் கிழங்கு - சிறியதாக 1, காய்ந்த மிளகாய் - 6, சீரகம் - 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, 3 முறை பால் போக நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும். புழுங்கலரிசியை கழுவி, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து, அதோடு கிழங்கையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பின்னர் ஊறிய அரிசியையும் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். (ஆட்டுரல் இல்லாதவர்கள் கிரைண்டர் அல்லது மிக்ஸியில் அரைக்கலாம்) ஆட்டிய மாவை தோசை ஊற்றும் பக்குவத்தில் வைத்துக் கொண்டு மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி வெந்ததும் திருப்பி விட்டு, எண்ணெய்விட்டு சிவக்க வெந்ததும் எடுக்கவும். எல்லோரும் சாப்பிட ஏற்ற ஆரோக்கிய தோசை இது.

தக்காளி தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒன்றே கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - 4 டீஸ்பூன், தக்காளி - 4, தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - பாதி சுண்டைக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் கழுவி 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மிளகாயையும் தண்ணீரில் ஊறவிடவும் (ஊறினால் சீக்கிரம் அரைபடும்). தக்காளியை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். சீரகம், பெருங்காயம், ஊறிய மிளகாய் ஆகியவற்றை முதலில் அரைத்துக் கொண்டு, பின்னர் பச்சரிசி, தேங்காய், உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைபட்டதும் தக்காளியையும் போட்டு நன்றாக ஆட்டவும். பின்னர் உப்பு சேர்த்து, அனைத்தையும் கலக்கி ஒரு மணி நேரம் கழித்து மெல்லிய தோசைகளாக தோசைக் கல்லில் சுட்டு, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும்.

கலர்ஃஃபுல்லாக கண்ணைப் பறிக்கும் இந்த தக்காளி தோசைக்கு, கொத்துமல்லிச் சட்னி மேலும் சுவை கூட்டும்.

கேழ்வரகு தோசை



தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சின்ன வெங்காயம் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவு, ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து கலந்து மறுநாள் வரை பொங்க விடவும் (12 மணி நேரம்). வெங்காயத்தை பொடியாகவும் பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாகவும் நறுக்கவும். மறுநாள் காலையில் மாவை நன்றாக கலக்கி விட்டு அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, சீரகத்தை தேய்த்துப் போட்டு தோசைக்கல்லை காயவைத்து மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி சூடாக இருக்கும்போதே பரிமாறவும். இதற்கு காரச் சட்னி ஏற்ற ஜோடி.

பரங்கிக்காய் அடை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, சின்ன வெங்காயம் - 6, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பிஞ்சு பரங்கிக்காய் - 1 துண்டு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை தோல் சீவி, துருவிக்கொள்ளவும். அரிசியைத் தனியாகவும், பருப்புகளைத் தனித்தனியாகவும் ஊற வைக்கவும். மிளகாயை தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து சோம்பு, மிளகாய், உப்பு, வெங்காயம் மற்றும் பெருங்காயத்தை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். மிக்ஸியில் முதலில் உளுத்தம்பருப்பை போட்டு, சற்று பெருபெருவெனவும், பின்னர் அரிசியையும் அதே மாதிரி அரைத்தெடுக்கவும். பாசிப்பருப்பை ஒரு சில விநாடிகள் மட்டும் அரைக்கவும். துவரம்பருப்பையும் ஒன்றிரண்டாக அரைத்தெடுத்து, அனைத்தையும் அரைத்த மிளகாய் விழுதுடன் ஒன்றாக கலந்து அதில் மல்லித்தழையைக் கலக்கவும்.

பின்னர் தோசைக்கல்லை சூடு செய்து, இந்த மாவை மெல்லிய அடைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, அடையின் மேல் துருவிய பரங்கிக்காயைத் தூவி கரண்டியால் அழுத்திவிட்டு, பின் அடையை திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் ஊற்றி, நன்கு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். (ஈரப்பதம் இருக்கும்போதே பரங்கிக்காய் துருவலைத் தூவ வேண்டும்).

தூதுவளை தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், தூதுவளை இலை - 15, மிளகு - 10, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து பின் மிக்ஸியிலோ, ஆட்டுக்கல்லிலோ பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம், தூதுவளை இலை, உப்பு சேர்த்து நன்றாக ஆட்டவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் இந்த மாவை மிக மெல்லிய ஊத்தப்பம் போல ஊற்றி நெய் + எண்ணெயைக் கலந்து அதை சுற்றிவர ஊற்றி, திருப்பிவிட்டு வெந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும். மார்பில் சளிக்கட்டியிருந்தால் அதை குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது இந்த தோசை. ஆனால், சூடாக சாப்பிட்டால்தான் சுவை.

ஆப்பம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கல்லில் தடவ தேவையான அளவு,

தேங்காய் (துருவியது) - 1 மூடி, சர்க்கரை - அரை கப்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் ஜவ்வரிசியில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, ஜவ்வரிசி வேகும்வரை காய்ச்சி, ஆறியதும் மாவுடன் கலந்து வைக்கவும் (12 மணி நேரம்). காலையில் நன்கு மாவை கலக்கி விடவும். தேங்காயைத் துருவி, மிக்ஸியில் போட்டு, முதலில் கெட்டிப்பால், பிறகு தண்ணீர்பால் என மொத்தம் இரண்டரை டம்ளர் எடுக்கவும். சர்க்கரை சேர்த்து அதைக் கலந்துகொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் ஒரு சிறிய துணி கொண்டு, எண்ணெயைத் தொட்டு தடவி பின்னர் ஆப்ப மாவை எடுத்து ஆப்பமாக ஊற்றி எடுத்து, அதில் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு பரிமாறவும்.

குறிப்பு: ஜவ்வரிசி காய்ச்சி ஊற்றுவதற்கு பதில், 1 கைப்பிடி பச்சரிசி சாதம் போட்டும் மாவுடன் ஆட்டலாம். ஆப்ப சோடா சேர்க்கத் தேவையில்லை.

மைதா மாவு தோசை



தேவையானவை: மைதா மாவு - 1 கப், பச்சரிசி மாவு - முக்கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - (தோசை சுடுவதற்கும், தாளிப்பதற்கும்) தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாக நறுக்கவும். மிளகை உடைத்துக்கொள்ளவும். மைதா, பச்சரிசி மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை தண்ணீர் சேர்த்து ரவா தோசைக்கு கரைப்பதுபோல் கரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் கடுகு, சீரகம், மிளகு போட்டு தாளித்து அதில் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி மாவில் கொட்டவும். அத்துடன் மல்லித்தழை சேர்த்து கலக்கவும்.

சூடான தோசைக் கல்லில் மாவை எடுத்து அள்ளித் தெளித்த மாதிரி தோசையாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, ஒருபுறம் வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் விட்டு நன்றாக மொறுமொறுப்பாக சிவக்க வெந்ததும் எடுக்கவும். வரமிளகாய் சட்னியுடன் இந்த தோசையை சாப்பிட்டால், சூப்பரோ சூப்பர்.

வெல்ல தோசை



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - 1 கப், பச்சரிசி - கால் கப் (அல்லது பச்சரிசி மாவு - கால் கப்), தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஊறிய பச்சரிசியை ஆட்டி, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். வெல்லத்தை 1 கரண்டி நீர் சேர்த்து சூடு செய்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பின்னர் கோதுமை மாவு, வெல்ல நீர், தேங்காய் கலந்த பச்சரிசி மாவு ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து (வேண்டுமானால் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளலாம்) தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லில் மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும்.

வித்தியாசமான இந்த கிராமத்து தோசை, சத்துமிக்கதும் கூட.

ஆலு வெந்தயக்கீரை தோசை



தேவையானவை: தோசைக்கான மாவுக்கு: இட்லி அரிசி (புழுங்கல் அரிசி) - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டரை டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. உருளைக்கிழங்கு

மசாலுக்கு: சின்ன உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, தக்காளி - 1, வெங்காயத் தாள் - 1 செடி, பெரிய வெங்காயம் - 1, வெந்தயக்கீரை - 1 கட்டு, மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 1 பாக்கெட்.

செய்முறை: இட்லி அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் தனித்தனியே ஊற வைத்து (2 மணி நேரம்), பின் நன்றாக ஆட்டவும். உப்பு சேர்த்து முதல் நாள் மாலையே கலக்கிவைக்கவும் (12 மணி நேரமாவது புளிக்க வேண்டும்).

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து நான்காகவோ அல்லது எட்டாகவோ நறுக்கவும். வெங்காயத்தை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். தக்காளியையும் வெங்காயத் தாளையும் பொடியாக நறுக்கவும். வெந்தயக் கீரையில் இலைகளை எடுத்து அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும், சோம்பு போட்டு தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, பின் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயத்தாள், கீரை ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும். அதோடு தூள் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வெந்ததும், சற்று சேர்ந்தாற்போல் இருக்கும்போது (வறண்ட பொரியல் மாதிரி இல்லாமல்) இறக்கவும். இதுதான் ஆலு மசாலா.

பின்னர் தோசைக்கல்லை காயவைத்து அதில் மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி மூடி, வெந்ததும் அதன் மேல் சிறிது வெண்ணெயை எடுத்து ஸ்பூனால் தடவி, ஆலு மசாலாவை ஒரு பாதியில் வைத்து மறு பாதி தோசையை அதன்மேல் மடக்கி இருபுறமும் நன்கு வெந்ததும் எடுக்கவும்.

வெந்தயக்கீரையும் வெங்காயத்தாளும் இருப்பதால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனை வருக்குமான சத்தான உணவு இது.

மசால் தோசை



தேவையானவை: தோசை மாவு - 2 கப் (மசால் செய்ய) பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 3, தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், சோம்பு - அரை

டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 1 கப்.

துவையலுக்கு: தேங்காய் துருவல் - அரை மூடி, பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு, இஞ்சி - ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு, பூண்டு - 2 பல்.

செய்முறை: ஆலு வெந்தயக்கீரை தோசைக்கு சொன்ன மாதிரியே, தோசை மாவு தயார்செய்து கொள்ளவும். பொட்டுக்கடலையைப் பொடி செய்யவும். அடுத்ததாக, மசாலாவுக்கு உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, சிறிது கட்டியும் தூளுமாக உதிர்க்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி சோம்பு, கடலைப்பருப்பு போட்டு தாளிக்கவும். அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி ஒரு டம்ளர் தண்ணீர்விட்டு, 1 சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் போட்டு கொதிக்க விடவும். பின் உப்பு சேர்க்கவும். வெங்காயம் வெந்ததும், உதிர்த்த கிழங்கையும் சேர்த்து கெட்டியானதும் மல்லித்தழை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

துவையலுக்கு கூறியுள்ள பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் அரைத்தெடுக்கவும். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி எண்ணெயை சுற்றிவர ஊற்றி மூடிவிடவும். தோசை வெந்ததும், அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து, ஸ்பூனால் துவையலை எடுத்து தோசை மேல் தடவவும். பின் பொட்டுக்கடலை மாவை தூவி, அதன் மேல் உருளைக்கிழங்கு மசால் வைத்து மறு பாதி தோசையை மடக்கவும். சூடாக எடுத்து பரிமாறவும். சாப்பிட்ட எல்லோரும் 'ஒன்ஸ்மோர்' கேட்பார்கள்.

கோதுமை தோசை



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 1 கப், வெள்ளை ரவை - 4 டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - 4, கேரட் - 1, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கெட்டி மோர் - கால் டம்ளர்.

செய்முறை: ரவையை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். வெங்காயத்தையும் மல்லித்தழையையும் பொடியாகவும் பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். கேரட்டை கழுவி, துருவிக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவு, உப்பு, சீரகம், பச்சரிசி மாவு, ஊறிய ரவை, மோர் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து சாதா தோசை மாவை விட சற்று தளர்வாக கரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை சேர்த்து கலக்கவும். சூடாக இருக்கும் தோசைக்கல்லில், ஒரு கிண்ணத்தால் மாவை எடுத்து அள்ளித் தெளித்த மாதிரி தோசையை ஊற்றி அதன் மேல் துருவிய கேரட்டை தூவவும். கரண்டியால் அதை அமுத்திவிட்டு சுற்றி வர எண்ணெய் விட்டு மூடி, வெந்ததும் தோசையை திருப்பி மறுபுறம் எண்ணெய் விட்டு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுத்து விடவும். இதற்கு வரமிளகாய், பூண்டு

சட்னி மேலும் சுவையைக் கொடுக்கும்.

மினி சாம்பார் தோசை



தேவையானவை: (தோசைக்கு) ஆலு தோசைக்கான மாவு - 2 கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு. (சாம்பாருக்கு) துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, பெரிய சைஸ் தக்காளி - 2, சின்ன வெங்காயம் - 15, சாம்பார் பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பொடித்த வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, காய்ந்த மிளகாய் - 3. தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன். (தேங்காயை மட்டும் கடைசியாக வதக்கிப் பொடிக்கவும்). தாளிக்க: எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: முதலில் சாம்பாரை தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். வேகவைத்த பருப்புடன் தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வேகவிடவும். சாம்பார் பொடி சேர்க்கவும். தக்காளி, வெங்காயம் வெந்ததும் வறுத்து பொடித்த (தேங்காய் சேர்த்த) பொடியைப் போட்டு உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து சிறிது கெட்டியானதும், சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து சாம்பாரில் கொட்டவும். அதோடு வெல்லத்தையும் சேர்த்து கலக்கி, கொதித்ததும் இறக்கி மல்லித்தழை தூவவும்.

தோசை மாவை நன்கு கலக்கி ஸ்பூனில் எடுத்து, குட்டி ஊத்தப்பங்களாக ஊற்றி (தோசைக்கல் சூடானதும் ஒரு தடவைக்கு 10 மினி ஊத்தப்பங்கள் ஊற்றலாம்), எண்ணெய் விட்டு, வெந்ததும் பின்புறம் திருப்பி சற்று சிவந்ததும் எடுக்கவும். சாம்பாரை வாயகன்ற கிண்ணத்தில் ஊற்றி அதில் தோசைகளை மிதக்க விட்டு, சூடாக பரிமாறவும். 1 கப் சாம்பாருக்கு, 7 குட்டி தோசைகள் சேர்க்கலாம். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற ஸ்பெஷல் அயிட்டம் இது.

பெரு அரிசி தோசை



தேவையானவை: புட்டரிசி - அரை கப், தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, வெல்லம் (பொடித்தது) - கால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு நீரை வடித்து விடவும். வெல்லத்தை 2 டீஸ்பூன் நீர் விட்டு சூடு செய்து இறக்கி வடிகட்டவும். மிக்ஸியில் அரிசியையும் தேங்காயையும் போட்டு நீர் தெளித்து மைய அரைக்கவும். பின்னர் அதில் வெல்லத்தை வடிகட்டி சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து சூடான தோசைக் கல்லில் சிறு தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய்விட்டு, அடிப்பக்கம் வெந்ததும் திருப்பி விட்டு (எண்ணெய் விட வேண்டாம்) ஓரிரு நிமிடங்களில் எடுத்து விடவும். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்ல உணவாகும். சூடாகச் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

மரக்கறிக்காய் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: மிளகாய், சோம்பு, சீரகம், உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். அரிசி, பருப்பு வகைகளை முதல் நாள் இரவு கழுவி ஊறவைத்து, மறுநாள் காலையில் சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும். அதில் சின்ன வெங்காயம், துருவிய தேங்காய், அரைத்த மிளகாய் விழுது ஆகியவற்றை கலந்து அடைமாவு பக்குவத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் அதை தோசைக்கல்லில் சிறு ஊத்தப்பங்களாக ஊற்றி, வேகும் முன் திருப்பிவிட்டு அரை வேக்காடாக எடுக்கவும். பின்னர் வாணலியில் பொரிக்கத் தேவையான எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், இந்த ஊத்தப்பங்களை ஒவ்வொன்றாக போட்டு நன்றாக சிவந்து மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். சூடான மரக்கறிக்காய் தோசை ரெடி. செட்டிநாட்டின் பிரபல மான பலகாரங்களில் இதுவும் ஒன்று.

தேங்காய் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப்புக்கு சற்று குறைய, தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து, தேங்காய் + உப்பு சேர்த்து நன்றாக ஆட்டி வைக்கவும். 10 மணி நேரத்திற்கு பின் (சிறிது பொங்கியதும்) தோசைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும்.

இந்த தோசைக்கு காய்ந்த மிளகாய் - 8, பூண்டு - 2 பல், புளி - 3 சுளை, உப்பு சேர்த்து பச்சையாக அரைத்து, பின் வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு + பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்த சட்னியில் சூட்டுடன் விட்டு பரிமாறவும். மாலை நேரத்துக்கு ஏற்ற ருசியான சிற்றுண்டி இது.

அழகர் கோயில் தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - 1 கப், தோல் உளுந்து அல்லது வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியையும், பருப்பையும் தனித்தனியாக கழுவி ஊறவைத்து தோசை மாவு போல் ஆட்டி எடுக்கவும். பச்சரிசியை கழுவி நீர் வடியவிட்டு மிக்ஸியில் திரித்து சலிக்கவும். மிளகு, உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை விழுதாக அரைக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்து மறுநாள் தோசைகளாக ஊற்றி எடுக்கவும். தனியாக சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியானது. இது அழகர் கோயிலில் கிடைக்கும் ஸ்பெஷல் தோசை. ஆனால், அங்கே மாவைக் கெட்டியாக பிசைந்து, சிறிய அடைகளாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுப்பார்கள்.

வெற்றிலை தோசை



தேவையானவை: ஆலு தோசைக்கான மாவு - 1 கப், வெற்றிலை - சற்று அகலமானது - 4, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை, கால் கப் நீரில் கலந்துகொள்ளவும். வெற்றிலையை எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்த நீரில் நனைத்துக் கொள்ளவும். (இது, வெற்றிலையின் நிறம் மாறாமல் இருக்க உதவும்). பின்னர் மாவில் நனைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் மாவை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, அதன் நடுவில் மாவில் நனைத்த வெற்றிலையை வைத்து சுற்றிவர எண்ணெய்விட்டு வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு எடுத்து விடவும்.

சளி, இருமல் இருப்பவர்களுக்கு ஊற்றித் தரலாம். விருந்துகளில் பரிமாறுவதற்கும் இது வித்தியாசமான தோசை.

பாசிப்பருப்பு தோசை



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சின்ன வெங்காயம் - 10, பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பை சேர்த்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் ஊறிய பருப்பையும், அரிசியையும் பெருபெருவென ஆட்டி எடுத்து அத்துடன் தேங்காய், வெங்காயம் சேர்த்து கலக்கி மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி திருப்பிவிட்டு எடுக்கவும்.

வெஜிடபுள் தோசை



தேவையானவை: ஆலு தோசைக்கான மாவு - 2 கப், கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 2, பட்டாணி (உரித்தது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, குடமிளகாய் - 1, தக்காளி - 1, எண்ணெய் -

தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) அல்லது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத் தாள் - கால் கப்.

செய்முறை: கேரட்டைக் கழுவி துருவிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பீன்ஸைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். குடமிளகாயையும் தக்காளியையும் மெல்லிய அரை வட்டங்களாக நறுக்கவும். வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் தாளிப்பவற்றை தாளித்து சிவந்ததும், கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி தோசை மாவுடன் சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் ஊத்தப்பம் போல் ஊற்றி (சற்று கனமாக), அதன் மேல் நறுக்கிய அரை வளையங்களான தக்காளி குடமிளகாயை பதித்து, மேலே மல்லித்தழை அல்லது வெங்காயத் தாள் தூவவும். சுற்றிவர எண்ணெய்விட்டு மூடி ஒருபுறம் வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பி விட்டு எண்ணெய் ஊற்றி, வெந்ததும் எடுத்துவிடவும். பார்ப்பதற்கு இது வெஜிடபுள் பீட்ஸா போல இருக்கும். தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் வெகு ஜோர்!

பீட்ரூட் ராகி தோசை



தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு - கால் கப், துருவிய பீட்ரூட் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - தாளிக்க + தோசை சுடுவதற்கு தேவையான அளவு

செய்முறை: ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு, உப்பு, ராகி மாவு சேர்த்து கலந்து, 10 மணி நேரம் கழித்து தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, அதில் பச்சை மிளகாய், பீட்ரூட் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். வதக்கிய பீட்ரூட்டை மாவில் சேர்த்து கலக்கி, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, வெந்ததும் திருப்பி விட்டு மீண்டும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும். சத்து மிகுந்த தோசை இது.

செட் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வடித்த பச்சரிசி சாதம் - 1 கைப்பிடி, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் அல்லது கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி ஒன்றாக ஊற வைத்து (3 மணி நேரம்), சாதத்துடன் சேர்த்து மைய ஆட்டவும். பின் உப்பு கலந்துவைத்து, பொங்கிய பின் (10 மணி நேரம் கழித்து) மறுநாள் காலையில் அத்துடன் மஞ்சள்தூள் அல்லது கேசரி பவுடர் சேர்த்துக் கலக்கவும். தோசைக்கல்லில் ஊத்தப்பமாக ஊற்றி இருபுறமும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டு எடுக்கவும். இதற்கு காரச் சட்னி மிகவும் சுவை கொடுக்கும். சென்னை போன்ற நகர்களில், 'செட்தோசை-வடகறி' என்பது டிபன்களில் மிகவும் பிரபலமான ஜோடி.

முள்ளுமுருங்கை இலை தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், முள்ளுமுருங்கை இலை - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகு - 10, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 10.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். முள்ளுமுருங்கை இலையை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகு, சீரகம், இலை, அரிசி ஆகியவற்றை நன்கு ஆட்டவும். பின் அத்துடன் வெங்காயத்தை போட்டு கலக்கவும். பின் மெல்லிய ஊத்தப்பம் போல் ஊற்றி, சுற்றிவர நெய் விட்டு வேகவைத்து பின் திருப்பிவிட்டு அதே மாதிரி எண்ணெய் + நெய் ஊற்றி வெந்ததும் எடுக்கவும்.

பூண்டு புதினா தோசை



தேவையானவை: ஆலு தோசை மாவு - 2 கப், பூண்டு - 20 பற்கள், புதினா (கழுவி, பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பூண்டுப் பற்களை தோலுரித்து, நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்கவும். மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பூண்டை அரைப்பதமாக வதக்கி எடுக்கவும். 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் புதினாவை லேசாக வதக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். மாவை ஊத்தப்பமாக ஊற்றி அதில் சீரகம் சிறிது தேய்த்துப் போட்டு, அதன் மேல் வதக்கிய பூண்டு + புதினாவை பதிக்கவும். ஒவ்வொரு ஊத்தப்பத்துக்கும் 6-லிருந்து 7 துண்டு பூண்டு பதிக்கலாம். எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டு, பின் திருப்பிபோட்டு மேலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும். தக்காளிச் சட்னியுடன் சேர்த்து இதை சாப்பிட்டால், சுவை அமோகம்.

துவரம் பருப்பு தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை தனித்தனியாக ஊறவைத்து உப்பு சேர்த்து ஆட்டவும். பின் அதில் நறுக்கிய பச்சை

மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து கலக்கி, உடனே மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றவும். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு மேலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து பரிமாறவும். இதற்கு குருமா சுவை கொடுக்கும்.

குறிப்பு: காரம் அதிகம் விரும்புவோர் பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் 6 காய்ந்த மிளகாய்களை அரைத்துப் போடலாம்.

ரவா தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி ஆட்டியது - 1 கப், ரவை - அரை கப், மைதா மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - 10 உடைத்தது, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, முந்திரிப்பருப்பு - 6, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப்.

செய்முறை: ரவையை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவைக்கவும். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கவும். முந்திரிப்பருப்பை பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். மைதா மாவை சிறிது தண்ணீர் விட்டு கரைத்துக் கொண்டு, அத்துடன் ஆட்டிய பச்சரிசி மாவு, ஊறிய ரவை, உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து ஒன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும் தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து மாவில் கொட்டவும். வறுத்த முந்திரியையும், கழுவிய மல்லித்தழையையும் மாவில் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து கலக்கி சூடான தோசைக்கல்லில், மாவைக் கரண்டியில் எடுத்து, அள்ளித் தெளித்த மாதிரி மிக மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றி வர எண்ணெய் விட்டு மூடவும். வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பி விட்டு மொறுமொறுவென வேக வைத்தெடுக்கவும்.

விருப்பமுள்ளவர்கள், ரவா தோசைக்கு சின்ன வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். இதற்கு பூண்டு, மிளகாய்ச் சட்னி தொட்டுச் சாப்பிட்டால் சூப்பர் டேஸ்ட்!

மெதுகீரை தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், அவல் - கால் கப், மோர் - 2 டம்ளர், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையானது, நச்சு கெட்ட (லெச்சகெட்ட) கீரை - 30 இலைகள், பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - 15, பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவைக் கேற்ப, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புழுங்கலரிசி முதல் அவல் வரையிலான பொருள்களை 6-லிருந்து 8 மணி நேரம் வரை மோரில் ஊறவைத்து ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து சிறிது புளிக்க விடவும். கீரையின் நடுவில் உள்ள நரம்பை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை நடுவில் வகுந்துகொள்ளவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பாசிப்பருப்பை அரைப்பதமாக வேகவிட்டு, நீரை வடிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளிக்கவும். பின்னர் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து கிளறி, வெந்ததும் உப்பு சேர்க்கவும். கடைசியாக, வேகவைத்த பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்து கிளறி எடுக்கவும்.

தோசை மாவை வட்டமாக மெல்லிய ஊத்தப்பமாக ஊற்றி சுற்றிவர எண்ணெய் விட்டு மூடவும். அடிப்புறம் வெந்ததும் மூடியைத் திறந்து அதன் மேல் கீரையை பரப்பிவிட்டு தோசைக் கரண்டியால் அழுத்தி விட்டு மறுபுறம் திருப்பாமல் எடுத்து பரிமாறவும். இந்தக் கீரை தோசை உடல்வலிக்கு நிவாரணம் தரும்.

சோயா தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், காய்ந்த சோயா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 8, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: அரிசி, சோயா, உளுத்தம்பருப்பை கழுவி தனித்தனியாக 3-4 மணிநேரம் ஊறவைத்து, தனித்தனியாக நன்றாக ஆட்டி ஒன்று சேர்த்து உப்புக் கலக்கிவைக்கவும். பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். மாவு ஆட்டிவைத்த 10 மணி நேரம் கழித்து, அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் கலந்து மிக மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி இருபுறமும் திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் விட்டு, மொறுமொறுவென வேக வைத்து எடுக்கவும்.

ஜவ்வரிசி தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒன்றரை கப், ஜவ்வரிசி (மாவு அரிசி) - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி, 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஜவ்வரிசியைக் கழுவி, 4 மணி நேரம் தயிரில் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். முதலில் அரிசியை ஆட்டவும். பின் ஜவ்வரிசியையும் ஆட்டி எடுக்கவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சூடு வந்ததும் கடுகு தாளித்து பின்னர் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். அதோடு உப்பு சேர்த்து மாவில் கலந்து ரவா தோசை போல் ஊற்றி இருபுறமும் மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுக்கவும்.

கொத்தமல்லி தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - 1 கைப்பிடி, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், மிளகு (உடைத்தது) - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி (துருவியது) - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, உளுத்தம்பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, ஆட்டவும். மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு, சூடானதும் தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, இஞ்சியை சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் ஆட்டிய மாவு, உப்பு, மல்லித்தழை, தாளித்தவை ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து கலந்து ரவா தோசைபோல் ஊற்றி இருபுறமும் மொறுமொறுப்பாக வெந்ததும் எடுத்து தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

டிரை ஃப்ரூட் தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பெரிய கற்கண்டு (பொடித்தது) - 10 டேபிள்ஸ்பூன், பேரீச்சம்பழம் - 25, உலர் திராட்சை - 25, டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேன் - 5 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 30, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை கழுவி, தனித்தனியே 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பேரீச்சம்பழத்தை விதை நீக்கி, சிறு சதுரங்களாக நறுக்கவும். ஊறிய அரிசி, பருப்பை நைஸாக ஆட்டவும். ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து கலக்கி, 10 மணி நேரம் பொங்க விடவும். மறுநாள் காலையில், தோசை ஊற்றப் போகும்போது பொடித்த கற்கண்டை மாவில் கலக்கவும். பின்னர் தோசைக் கல்லில் இதை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு வெந்ததும், கலந்து வைத்திருக்கும் பேரீச்சம்பழம், உலர் திராட்சை, டூட்டி ஃப்ரூட்டி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றில் சிறிது எடுத்து தோசையின் ஒரு பாதியில் பரப்பவும். அதன் மேல் அரை டீஸ்பூன் தேன் விட்டு, மறு பாதி தோசையால் மூடி, வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.

அனைவரின் நாவையும் கொள்ளைகொள்ளும் இந்த தோசை, பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான ஸ்நாக்ஸ்.